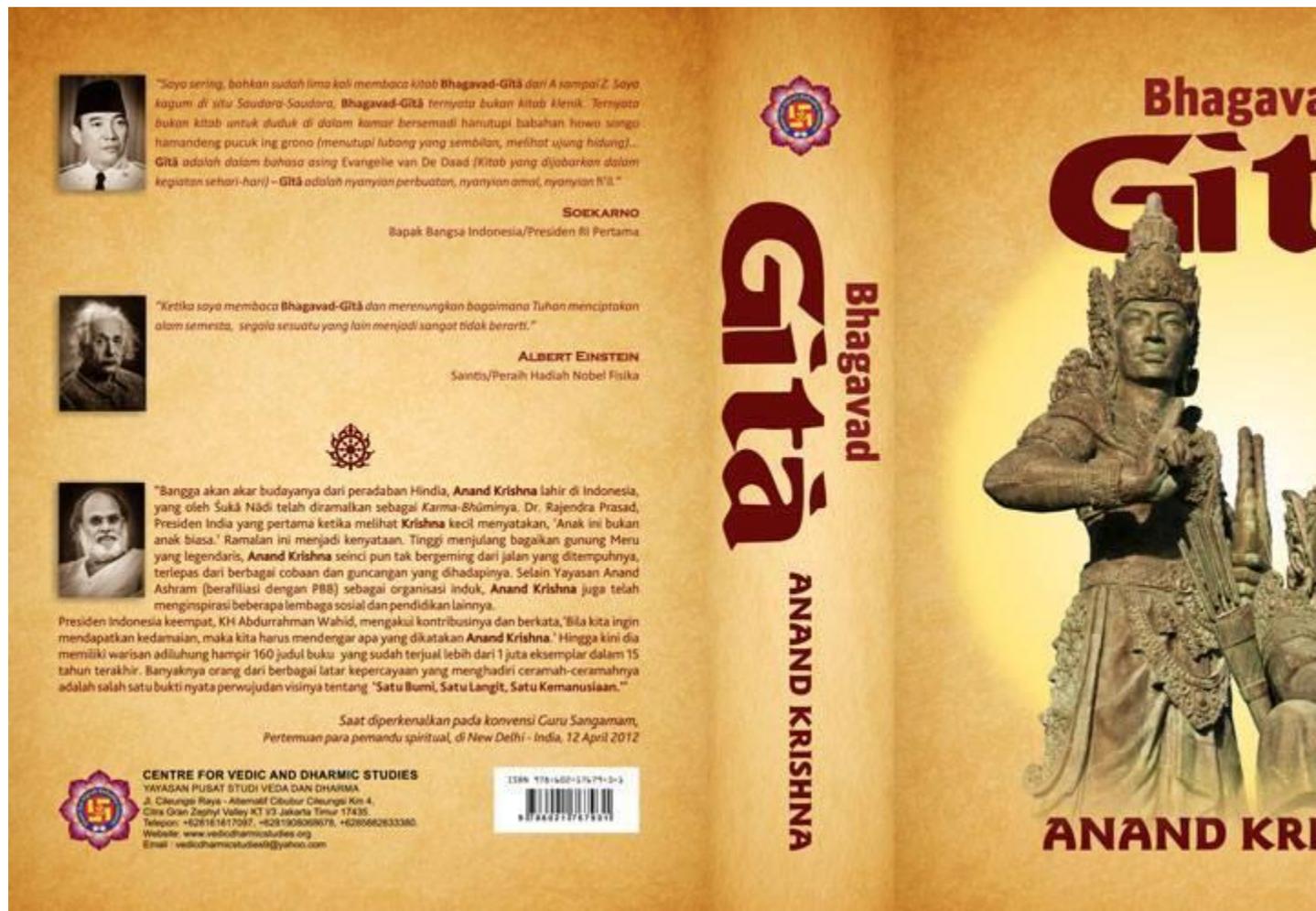


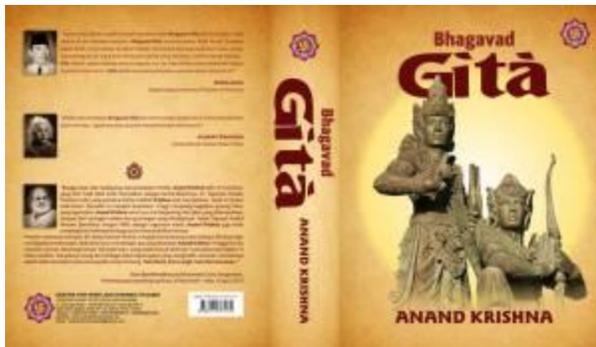
Gita Kehidupan Sepasang Pejalan

anand krishna



[Leave a comment](#) Posted on [November 11, 2015](#) [Renungan Gita](#)

Renungan #Gita: Keterikatan Terkait Rasa Kepemilikan Menimbulkan Kecemburuan dan Kecewaan



Cover Buku Bhagavad Gita

Bhagavad Gita 15:5

“Mereka yang bebas dari keangkuhan, ilusi, dan telah menaklukkan kejahatan keterikatan; senantiasa berpusat pada Kesadaran Jiwa Agung; keinginan-keinginannya telah berakhir; dan sudah tidak terpengaruh oleh dualitas suka dan duka, sesungguhnya telah bebas pula dari segala keraguan dan telah mencapai Tujuan Tertinggi nan Abadi (Kemanunggalan diri dengan Sang Jiwa Agung).” Bhagavad Gita 15:5

Menarik sekali, kejahatan — setan, iblis, si jahat, atau apa pun sebutannya — bagi Krsna, adalah “keterikatan” manusia.

SUNGGUH SULIT MEMAHAMI HAL INI jika kita dibesarkan dengan pengkondisian, atau indoktrinasi paham bila si jahat ada di luar diri. **Bagi Krsna, si jahat tidaklah berada di luar atau di dalam diri, tetapi ia adalah “keadaan”.** “Keterikatan” itulah keadaan jahat. Keterikatan itulah yang mengantar kita, memasukkan kita ke dalam alamnya, yaitu alam neraka penuh penderitaan.

Banyak juga yang beranggapan bahwa kita tidak bisa hidup tanpa keterikatan, “Mana mungkin hidup tanpa keterikatan keluarga, pekerjaan segala? Bagaimana dengan kewajiban-kewajiban manusia?”

Mereka yang berpaham demikian, umumnya menjadikan keterikatan sebagai landasan mereka berkeluarga, bekerja, dan bahkan untuk bertahan hidup.

SALAH PAHAM INI MEMUNCULKAN EGO, aku, ke-“aku”-an, keangkuhan, dan ilusi. Hasilnya adalah suka dan duka, panas dan dingin, dan pengalaman-pengalaman lain yang saling bertentangan.

Pernahkah kita berpikir balik, ketika sedang hangat-hangat berpacaran, apakah kita merencanakan perkawinan untuk “saling mengikat”? Pernahkah kita memikirkan “keterikatan”? Pacaran supaya “aku bisa terikat denganmu” — begitu? Atau, bekerja di kantormu, supaya aku bisa “terikat dengan kantormu”? Begitukah?

Jelas tidak.

Ketika berpacaran, landasannya adalah cinta. Ketika mencari pekerjaan, landasannya adalah penghasilan. Bukankah demikian secara umum?

KEMUDIAN, DARI MANAKAH TIMBULNYA KETERIKATAN? Cinta meluntur, kepuasan berakhir — dan keterikatan muncul. Sepasang suami-istri yang menikah setelah mengakhiri masa pacaran selama belasan tahun sejak di bangku SMP — berakhir dengan cerai. Setelah cerai, baru sadar bahwa selama beberapa tahun sebagai suami-istri, cinta di antara mereka sudah hilang, diganti, diambil tempatnya oleh keterikatan.

Bersama keterikatan, muncul pula rasa kepemilikan, kecemburuan, dan kekecewaan. Hasil akhir: Perceraian. Namun, kisah kita belum selesai, setelah cerai....

MEREKA SALING MERINDUKAN – Namun, lagi-lagi, bukan karena Cinta, tetapi karena, “Sekarang, sebelum pergi ke kantor, mesti mempersiapkan makan pagi dulu,” Atau, “Dulu ada yang menjemput, sekarang pulang kantor mesti naik taksi.”

Untuk disiapkan makan pagi dan disopiri — itulah alasan kita berpacaran dan menikah? Untuk menyiapkan makan pagi, pembantu sudah cukup. Untuk menjemput dari tempat kerja — kita perlu menggaji seorang sopir. Kita tidak perlu kawin untuk itu!

Dalam perkawinan maupun pekerjaan, kita mesti memiliki Integritas Tinggi untuk membuat dan menjaga komitmen. Dan landasan komitmen dalam perkawinan adalah Cinta. Bagi pekerjaan, landasannya adalah Kepuasan Hati. Keterikatan tidak bisa dijadikan landasan.

KITA TERKAIT DENGAN MASAKAN JAWA, maka ke Jepang pun mencari nasi pecel. Bayangkan betapa terbatas jadinya wawasan kita! Cobalah hidangan Jepang, apa salahnya? Hidup memiliki sekian banyak warna — termasuk warna-warna yang belum pernah terdeteksi oleh mata manusia. Masih ada segudang warna kehidupan yang dapat di-explore — mengapa mesti membatasi diri dengan keterikatan pada beberapa warna saja?

Keterikatan mempersempit wawasan kita. Jiwa yang hendak berpetualang, tersesakkan oleh keterikatan dan keterbatasan ilusif.

Keterikatan membuat kita tidak mampu keluar dari kepompong dan terbang di alam bebas sebagai kupu-kupu. Jika kita terikat dengan kepompong — kita tidak akan pernah menjadi kupu-kupu. Padahal, terbang bebas seperti kupu-kupu adalah takdir kepompong; kebebasan adalah takdir kita!

KETERIKATAN BUKANLAH LANDASAN KEHIDUPAN – Letting go adalah landasan bagi kehidupan. Setiap saat kita melewati saat sebelumnya. Saat yang sudah berlalu tidak pernah kembali.

Seseorang mengatakan kepada “calonnya”; “Aku mencintaimu sebagaimana engkau adanya!”
Terdengar indah, romantis, tetapi “penerimaan” seperti itu adalah awal bagi bencana, malapetaka, musibah!

Jika aku mencintaimu sebagaimana kau adanya saat ini — maka apa jadinya 10 tahun kemudian, ketika kau sudah berubah? Apa jadinya jika berat badanmu naik 20 kilo? Apa jadinya jika 10 tahun kemudian kau tidak lagi memiliki pekerjaan dan penghasilan sebanding dengan saat ini?

Mencintai seseorang sebagaimana ia “adanya” berarti kita mencintainya sebagaimana adanya ia “saat ini”. Sesaat kemudian, ia berubah — dan cinta kita pun meluntur. Kenapa? Karena kita “terikat” sama dirinya “versi” saat ini. Keterikatan adalah induk dari pengalaman suka-duka ilusif. Kebahagiaan semu, dan kehidupan tanpa kedalaman maupun keluasaan — kehidupan yang tidak berbobot — kehidupan berwarna terbatas dan bercorak satu macam saja, sehingga sangat membosankan.

Dikutip dari buku: (Krishna, Anand. (2014). *Bhagavad Gita*. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma)

Link: <http://www.booksindonesia.com>

Link: <http://www.oneearthcollege.com/>

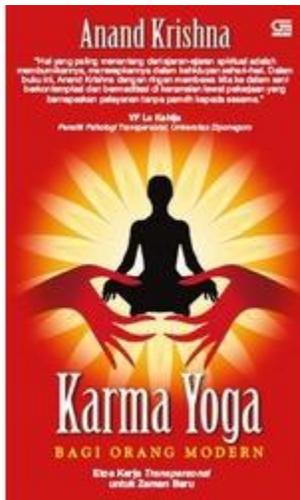
Banner 4

[anand krishna kepemilikan keterikatan](#)



[Leave a comment](#) Posted on [November 10, 2015](#) [Renungan Diri](#)

Renungan Diri: Manusia seperti Pulau Terpisah padahal Dipersatukan Dasar Laut yang Sama



Cover Buku Karma Yoga

“Spiritualitas adalah esensi setiap kepercayaan. Nilai-nilai spiritual adalah nilai-nilai universal yang terdapat dalam semua tradisi, budaya, dan kepercayaan. Jadi, tidak ada spiritualitas kepercayaan A, atau B. Esensi dari A, B, C, D, semuanya – sama.

“Misalnya.... Kedamaian, kasih-sayang, kebersamaan – ini adalah nilai-nilai spiritual yang bersifat universal. Sesungguhnya setiap nilai spiritual bersifat universal. Sebaliknya tidak setiap nilai universal bersifat spiritual.

“Nilai kebersamaan adalah universal dan spiritual. Sebaliknya, nilai keserakahan – sekalipun universal, dalam pengertian banyak penganutnya, dan ada dimana-mana – tidak bersifat spiritual.

“Berkarya dengan semangat melayani sesama mesti dipahami sebagai nilai spiritual yang tertinggi – nilai yang tidak hanya bisa, tetapi mesti diterapkan dalam keseharian hidup manusia. Karena, kemandirian manusia tidaklah membuat dirinya menjadi pulau yang terpisah dari pulau-pulau lain. Kemandirian manusia tidaklah berarti ia bisa hidup sendiri, tanpa saling keterkaitan atau interdependency. Kemandirian manusia tetaplah menjunjung tinggi asas kebersamaan, gotong-royong, dan saling bantu-membantu.

“Sayang sekali bahwa nilai-nilai spiritual yang bersifat universal seperti ini tidak selalu diajarkan kepada kita sejak usia dini. Maka, sebagai orang dewasa pun kita tetap saja

terkotakkan sebagai pemeluk kepercayaan A, B, C, dan sebagainya. Sesungguhnya, kita sudah menjadi korban...

“Indoktrinisasi yang Salah

Sesungguhnya, sebagaimana telah saya jelaskan dalam salah satu buku saya berjudul “Youth Challenges & Empowerment” (diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama – Ed.), indoktrinisasi itu sendiri sudah merupakan kesalahan. Indoktrinisasi menciptakan perpisahan. Indoktrinisasi dilakukan untuk menghasilkan manusia dengan sifat yang sesuai dengan doktrin tertentu.

“Kebersamaan tidak perlu dijadikan doktrin. Karena, kebersamaan adalah nilai yang bersifat universal. Ia tidak memecah-belah, tidak memisahkan, tidak menciptakan kotak baru.

“Kebersamaan dapat dimunculkan lewat kesadaran – bukan indoktrinisasi – bahwasanya kita semua adalah makhluk yang berada atas kehendak Gusti Allah. Kita semua ada karena adanya Hyang Tunggal. DariNya kita berasal, kepadaNya kita akan berpulang. Kesadaran akan kesatuan dan persatuan seperti itulah yang dapat memupuki benih kasih di dalam diri kita masing-masing.

“Untuk jangka panjang, untuk mewujudkan perubahan yang bersifat sustainable atau berlanjutan – pendidikan kita memang semestinya berlandaskan kesadaran akan kebersamaan, dan tidak berlandaskan doktrin-doktrin yang justru memecah-belah kita. Tapi itu urusan lain. Bagaimana dengan kita yang sudah terlanjur menjadi korban indoktrinisasi yang salah? Masih adakah harapan bagi kita, supaya dapat berkarya tanpa pamrih diatas landasan kebersamaan dan kesadaran?

“Ya, Ada Harapan!

“Marilah kita menyadari saling keterkaitan kita. Selama ini, barangkali kita beranggapan bahwa setiap manusia adalah pulau terpisah. Kita tidak memiliki badan yang sama, maupun otak atau hati yang sama. Memang tidak. Dan, kelainan-kelainan seperti itu memang menciptakan ‘kesan terpisah’. Tetapi, jangan lupa bahwa perpisahan seperti itu hanyalah sebuah kesan!

“Alihkan perhatian dari bagian pulau yang terlihat diatas permukaan laut. Perhatikan laut yang mempersatukan ribuan pulau dan tujuh benua. Bayangkan dasar laut yang mempersatukan seluruh planet bumi.

“Berkarya tanpa pamrih pribadi menjadi sangat mudah jika kita memperhatikan napas kehidupan yang mempersatukan kita semua. Tidak ada satu pun makhluk yang bisa hidup tanpa napas. Pepohonan dan tumbuh-tumbuhan pun bernapas. Napas kehidupan itulah faktor pemersatu yang sangat nyata.

“Apa yang terjadi bila tumbuh-tumbuhan berhenti menghirup karbon dioksida dan ikut menghirup oksigen bersama kita manusia? Barangkali kita sudah kekurangan oksigen. Tapi tidak, mereka menghirup akan yang kita keluarkan dari sistem kita, dan mengeluarkan apa yang kita butuhkan.

“Patutkah kita merusak lingkungan yang justru memberi kehidupan kepada kita? Patutkah kita seenaknya menebang pohon yang menjadi penopang hidup kita?

“Eksperimen Para Suci

Sesungguhnya para suci dari setiap tradisi – lahir di belahan dunia mana pun jua – sudah menyerukan kebersamaan. Itulah pesan utama mereka.

“Baginda Rasul membentuk ummah; Buddha Gotama membangun sangha; Yesus Kristus mendirikan komunitas. Demikian pula dengan para suci lainnya. Dan, mereka semua, tanpa kecuali, menggunakan spiritualitas, esensi keagamaan, laku batin sebagai landasan.

“Sebagaimana telah saya jelaskan pula dalam “A New Christ” (diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama – Ed.), Kerajaan Allah yang hendak diwujudkan oleh Sang Mesias pun tidak lain adalah dunia yang damai, dimana penghuninya saling mengasihi, saling membantu, saling memajukan.

“Tidaklah cukup bila kita berdoa di tempat ibadah, sementara saudara kita – sesama manusia – masih tinggal di kolong jembatan dan malam ini barangkali tidur dengan perut kosong. Apa arti sedekah yang kita berikan kepada fakir-miskin, atau sumbangan yang kita berikan kepada para pengurus tempat-tempat ibadah, jika karyawan di perusahaan kita sendiri masih susah menyekolahkan anaknya?” (Krishna, Anand. (2011). Karma Yoga bagi Orang Moderen, Etos Kerja Transpersonal untuk Zaman Baru. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama) Link:

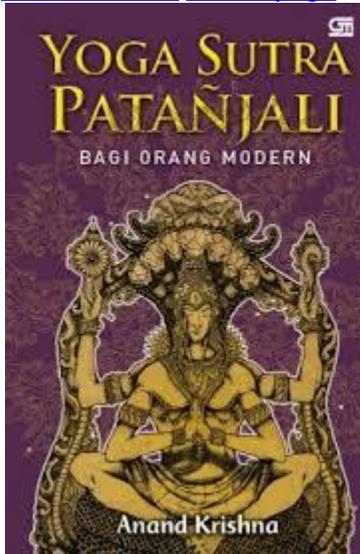
<http://www.booksindonesia.com> Link: <http://www.oneearthcollege.com/>

Tautan terkait: <https://gitakehidupansepasangpejalan.wordpress.com/2015/08/31/renungan-gita-keikaan-oneness-tiada-dia-lain-kecuali-dia-menurut-einstein-dan-sri-krishna/>



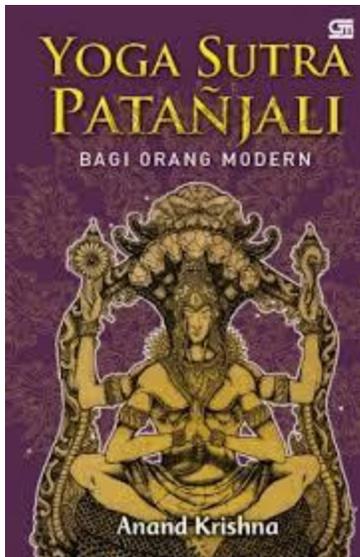


[anand krishna karma yoga](#)



[Leave a comment](#) Posted on [November 9, 2015](#) [Renungan Yoga Patanjali](#)

[Renungan #Yoga Patanjali: Kesehatan Jasmani, Ketenteraman Hati, Pengetahuan Sejati hanya Efek Samping Yoga?](#)



Cover Buku Patanjali Yoga Sutra

“Dengan praktik sebagai landasannya, bukan kepercayaan (setidaknya) selama satu milenium terakhir Yoga telah berperan sebagai jembatan untuk menghubungkan berbagai kultur dan kepercayaan yang berbeda... Dengan penekanannya pada laku spiritual, tidak mencampuri isu-isu teologi, dan kemampuannya untuk beradaptasi (dengan kultur dan kepercayaan apa saja — a,k) selama berabad-abad Yoga telah terbukti tidak sebagai laku spiritual yang efektif saja, tetapi juga sebagai penghubung dalam konteks multikultural.”

Christoper Key Chappel (Yoga and the Luminous, 2008)

Dikutip dari terjemahan yang diambil dari buku (Krishna, Anand. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Sadhana bukanlah sekadar “laku” atau “praktik“ sebagaimana kata ini umum diterjemahkan. Sadhana juga bukan sekadar upaya yang sungguh-sungguh. Sadhana berarti Laku, Praktik atau Upaya penuh Devosi—Laku, Praktik, atau Upaya dengan semangat Pengabdian.

PENGABDIAN PADA SIAPA?

Pengabdian pada, devosi pada Tujuan Luhur upaya tersebut. Dan Tujuan Luhur itu adalah Samadhi—Keseimbangan Diri. Pencapaian Kesadaran Murni, Kemanunggalan Sempurna dengan Sang Jiwa Agung. Dalam satu kata, “Pencerahan”!

Manfaat utama dari Pencerahan adalah untuk Diri sendiri, untuk Diri yang Sejati, demi kemanunggalan dengan Sang Diri Agung. Hal ini mesti dipahami. Jadi, Disiplin atau Yoga—hidup berpedoman pada prinsip-prinsip yang dijelaskan oleh Patanjali ini—bukan untuk perkara lain. Perkara-perkara lain, seperti kesehatan jasmani, ketenangan pikiran, ketenteraman hati, bahkan prajna atau pengetahuan sejati sekalipun cuma sekadar efek samping dari Yoga. Efek-efek samping yang menjadi berkah bagi diri kita sendiri sehingga kita dapat menggunakan

badan, indra, bersama fakultas-fakultas lainnya—seperti mind atau gugusan pikiran dan perasaan, inteligensi, dan sebagainya—untuk mencapai tujuan akhir tersebut, yaitu Samadhi, Pencerahan!

SALAH SATU EFEK SAMPING, bahkan boleh disebut salah satu efek akhir, yaitu Prajna—sebagaimana telah kita pelajari dalam bagian sebelumnya—, mendorong kita untuk hidup berpedomankan rta atau dharma, nilai-nilai luhur kebajikan.

Tentu dengan hidup berpedornan pada nilai-nilai tersebut, kita menjadi pembawa berkah, penyebar berkah bagi sesama makhluk—bagi alam semesta. Kendati itu bukanlah tujuan Jiwa “Anda”, “saya”, “kita” di alam kebendaan ini.

Hola bingung, “Lalu jika tujuan kesadaran Jiwa di alam bendaini adalah untuk menyatu kembali dengan Jiwa Agung, untuk apa berpisah dari-Nya?”

“Konon, bukankah kita semua berasal dari-Nya? Kenapa kalau memang mau kembali pada-Nya? Kenapa cerai, kalau mau rujuk kembali? Seperti main-main saja!”

Gola Si Gila tertawa, “Memang lagi main-main. Pikirmu apa lagi? Cilukba, cilukba...kita semua lagi main petak sama Bos. Kamu menyebut-Nya Tuhan.... Hahaha, kasihan deh kamu, baru tahu kalau lagi main petak umpet, hahaha...!”

..... alinea tidak dikutip (dalam bahasa Inggris).....

“KELUARLAH DARI TEMPAT PENGUMPETAN-MU, wahai Penipu Unggul. Permainan petak umpet apa yang sedang Kau mainkan? WahaiParamatma, Jiwa Agung, sampai kapan Kau dapat menghindariku? Sampai kapan Kau dapat mengumpet dariku? Atma ini, Jiwa ini memanggil-Mu. Ia telah mencari-Mu sejak lama. Senantiasa Ia memanggil-Mu. Sampai kapan wahai Penipu Unggul, sampai kapan Kau akan bersembunyi dariku?”

HANYALAH SEORANG YOGI yang dapat menyanyi seperti itu. Lagu yang sudah berusia lebih dari setengah abad itu membuktikan bahwa penciptanya, penyanyinya, berjiwa Yoga.

Siapa yang berani menyebut-Nya Chaliya, Penipu Unggul? Einstein pun masih bersikukuh bahwa Tuhan tidak bermain dadu—sementara itu, penulis lagu ini tidak ragu. Tidak bimbang. Ia tidak berandai-andai. Ia tidak malu-malu. Bunyi tuntutannya jelas sekali, “Wahai Penlplu Unggul. sampai kapan Kau akan bermain petak umpet seperti ini?”

Hubungan seorang Yogi dengan Gusti Pangeran adalah hubungan cinta—bukan sekadar cinta-kasih, tapi juga cinta mesra. Tradisi yang juga ada dalam Gereja Kristiani—di mana Yesus, Hazrat Isa, Isanatha adalah Mempelai Pria, dan para panembah, para devotees adalah pengantin.

Bagi seorang Yogi, Pangeran, Tuhan adalah Liladhari, The Game Master, Maestro dalam Permainan Semesta. Untuk membuat permainan ini menarik, acap kali peraturan-peraturan permainan yang sudah ditentukan-Nya sendiri pun dihiraukan-Nya.

Begini.

BAGI EINSTEIN, SEGALA SESUATU DALAM ALAM INI TUNDUK pada hukum-hukum fisika. Semuanya teratur, in perfect order.

Tapi bagi para pendukung teori kuantum, di balik segala sesuatu yang teratur itu ada hukum lain, yaitu hukum ketidakteraturan, hukum probabilitas, hukum kemungkinan-kemungkinan yang tak terbatas, hukum kuantum yang memungkinkan terjadinya lompatan kuantum.

Tanpa ketidakteraturan, permainan semesta menjadi hambar. Keteraturan membuat permainan sangat tidak menarik. Segalanya sudah bisa diprediksi sejak awal. Lalu, permainan pun bukan menjadi permainan lagi. Permainan pun menjadi sesuatu yang sangat serius. Nah, teori kuantum inilah yang memungkinkan terjadinya ketidakteraturan—memungkinkan permainan petak-umpet, cilukba!

Berkah, anugerah, grace tidak mengikuti Hukum Keteraturan. Turunnya hujan berkah, yang lebih sering secara tiba-tiba, mendadak, tanpa babibu, tanpa pemberitahuan, adalah bukti adanya Hukum Ketidakteraturan!

..... alinea daalam bahasa sanskerta dan bahasa Inggris tidak dikutip.....

APA MUNGKIN AKU SAJA YANG MERINDUKAN-MU? Tidak Kau pun pasti merindukanku. Seorang Ayah tidak bisa tidur tenang, jika berpisah dari anak-Nya.... Apa yang perlu kutakuti, takdirku, kehormatanku, semua telah kuserahkan pada-Mu, ada di tangan-Mu..... Sampai kapan Kau akan bersembunyi terus... Jiwa Agung, dengarkan panggilan Jiwa ini.”

IA ADALAH KEKASIH; kadang Ayah Sejati, Bapa di Surga, kadang Hyang Mahakuasa—kadang jauh, kadang dekat.

Hubungan seorang Yogi dengan Gusti Pangeran memiliki banyak warna—tak terhitung warnanya. Hubungan seorang Yogi dengan Gusti Pangeran sungguh sangat colorful. Kadang sangat serius, filsafat mumi; kadang sangat playful.

Di atas segalanya, hubungan seorang Yogi adalah hubungan yang sangat akrab, informal. Tiada formalitas, tanpa basa basi.

..... Puisi bahasa Sanskerta dan bahasa Inggris tidak dikutip.....

“Api Cinta bukanlah api biasa, O Kasih. Bukan aku saja yang terbakar, Kau pun pasti ikut terbakar. Cinta bukanlah perkara satu arah. Kau pun pasti mengalami apa yang kualami....
Sungguh, Engkaulah mahkota—Engkaulah Tujuan Akhir, Engkaulah Maksud hidupku. Sampai kapan, Kasih...sampai kapankah Kau akan bermain petak umpet seperti ini???”

SEORANG YOGI YANG JUGA ADALAH BHAKTA, ATAU PANEMBAH bisa berubah bahasa dalam sekejap. Sesaat sebelumnya, Gusti Pangeran masih Ayah, Bapa Sejati, Tuhan, Hyang Mahakuasa. Sekarang Ia adalah Kekasih—sekali lagi Kekasih.

“Sampai kapan, O Kasih, Kau akan bermain petak umpet seperti ini? Sampai kapan???” Sadhana Padah hendak mengakhiri permainan petak umpet ini, permainan ilusif ini. Tinggal beberapa langkah lagi, maka yang mengasihi, kasih itu sendiri, dan Sang Kekasih akan menyatu—menyatu “kembali”, Cilukba!

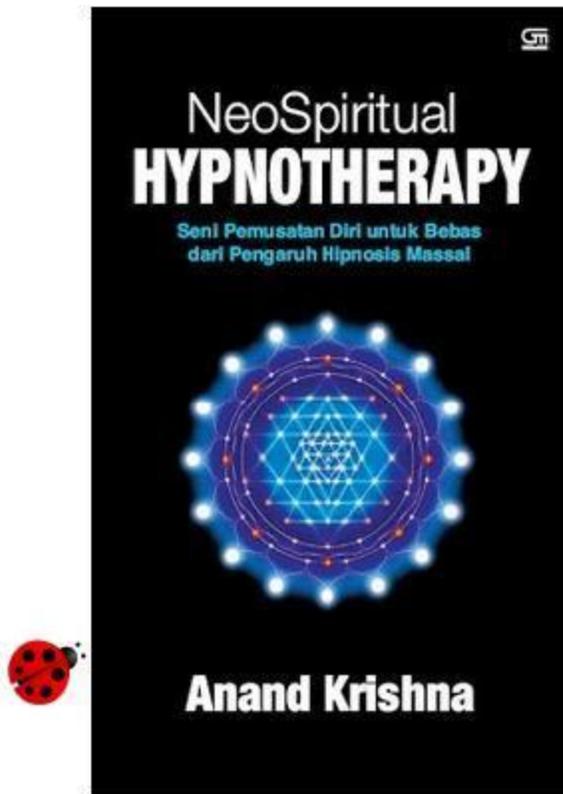
Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Link: <http://www.booksindonesia.com>

Link: <http://www.oneearthcollege.com/>

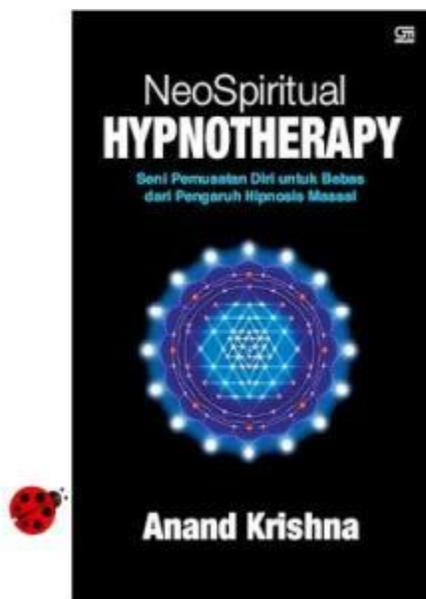


[anand krishna pengabdian yoga](#)



[Leave a comment](#) Posted on [November 8, 2015](#) [Renungan Diri](#)

[Renungan Diri: Kaitan #Yoga dengan Menghormati Orangtua dan Tetangga](#)



Cover Buku Neo Spiritual Hypnoteraphy

Yoga adalah “ilmu untuk menyelaraskan diri dengan Keberadaan, dengan semesta, dengan Hyang Tunggal, dan Kehendak-Nya, dengan lingkungan dan sesama makhluk.” Yoga adalah Persatuan Agung. Seseorang yang telah mencapai keadaan ini baru bisa menyadari alasan mengapa ia mesti mencintai sesama manusia sebagaimana kita mencintai diri, sebagaimana dikatakan oleh Yesus, Sang Masiha:

“hormatilah ayahmu dan ibumu dan kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri. ”
Perjanjian Baru, Matius: 19:19

Bukan saja orangtua, tetapi juga tetangga, karena mereka semua adalah “sesama” manusia. Bahkan, langkah berikutnya adalah melihat semua makhluk sebagai ”sesama” makhluk. Energi kehidupan yang mengalir di dalam diriku, mengalir pula di dalam dirimu, di dalam diri hewan-hewan yang berkeliaran, dan di dalam pepohonan, bebatuan. Kita satu, kita sama.

Ekaagrata, Monoideism, Yoga Mempersatukan Kita!

Krishna mengajak kita untuk hidup dengan semangat kesatuan dan persatuan. Tidak sekadar kesatuan dan tidak pula persatuan saja. Badan kita berbeda, jadi kita tidak bisa menyatu satu sama lain selama masih berbadan. Karena itu, pada tahap fisik kita mesti bersatu, gotong-royong bekerja sama. Perbedaan di antara kita eksis, tapi hendaknya perbedaan itu tidak menimbulkan permusuhan di antara kita. Karena dalam jiwa, dalam roh, dalam energi, sesungguhnya kita satu. Zat kita sama, satu, ilahi, suci, mulia.

Dalam kumpulan hadis Baginda Rasul Muhammad:

Riyad-us-Saliheen (Bab 39)

Kita menemukan beberapa mutiara yang sungguh sangat berharga:

Ringkasannya dalam terjemahan bebas saya: ***“Ketika kau sedang memasak bubur, masukkanlah lebih banyak air dan berilah sebagian kepada tetanggamu.”***

Berarti apa? Tidak perlu menunggu menjadi kaya raya untuk beramal saleh. Jika kemampuan kita sebatas memasak bubur, maka kita berbagi bubur dengan tetangga. Bahkan, ***“Demi Allah, ia bukanlah seorang beriman, jika tetangganya merasa aman dari kejahatan (hatinya).”*** Rasa iri, cemburu, dan sebagainya terhadap tetangga menjadi tolok ukur iman kita terhadap Allah.

Dan, “Sahabat Allah yang terbaik adalah mereka yang terbaik dengan sahabat dan tetangga mereka.”

Bersikap Baik Terhadap Tetangga Berarti....

Menjadi Baik. Adalah mudah bersikap baik terhadap mereka yang tinggal jauh dari kita. Kita tidak berhadapan muka setiap hari dengan mereka. Kita tidak mengetahui borok mereka. Dan, mereka pun tidak mengetahui kelemahan dan kekurangan diri kita.

Bersikap baik dengan keluarga jauh pun relatif mudah. Tetapi, bersikap baik terhadap keluarga dekat menjadi latihan batin. Karena kita mengenal mereka dari dekat. Setiap noda di wajah kita masing-masing terlihat jelas.

Bersikap baik terhadap tetangga adalah anjuran untuk bersikap baik setiap saat, terhadap siapa saja, di mana saja, dan dalam keadaan apa saja. Inilah inti Yoga. Dan jelas ini bukan keadaan hypnos atau tidur. Ini bukan keadaan “antara sadar dan tidak sadar”, antara beta dan alpha. Ini adalah keadaan sadar sepenuhnya, keadaan superjaga, bukan sekadar jaga melek mata. Ini adalah kesadaran penuh dan pumawaktu. Untuk mencapai kesadaran ini kita tidak perlu diinduksi untuk memasuki keadaan alpha, kita perlu disadarkan lewat terapi yang dapat membebaskan kita dari keadaan beta dan alpha dan memasuki dimensi lain, di mana terjadi meditasi!

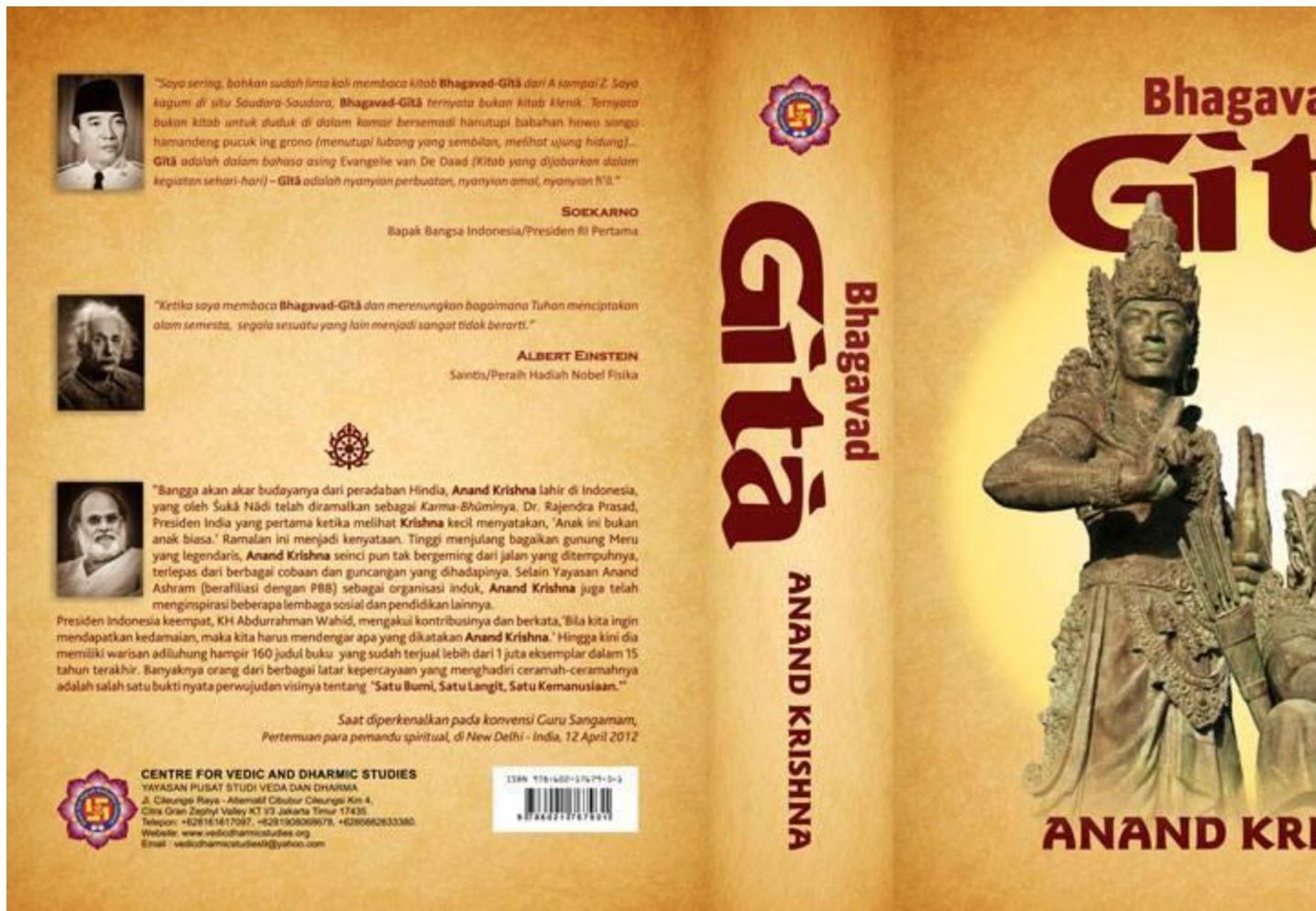
Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2012). *Neo Spiritual HYPNOTHERAPY, Seni Pemusatan Diri Untuk Bebas Dari Pengaruh Hipnosis Massal*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Link: <http://www.booksindonesia.com>

Link: <http://www.oneearthcollege.com/>

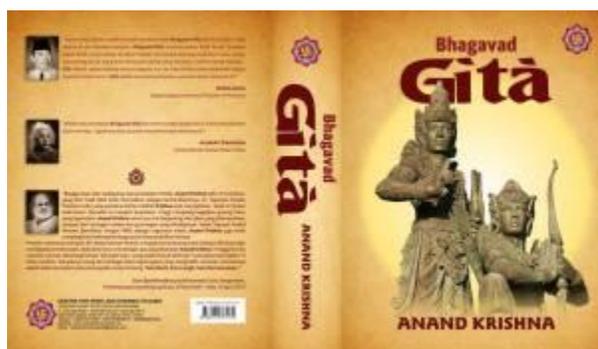


[anand krishna tetangga yoga](#)



[Leave a comment](#) Posted on [November 7, 2015](#) [Renungan Gita](#)

[Renungan #Gita: Password Tunggal Om, untuk Masuk maupun Keluar dari Alam Benda](#)



Cover Buku Bhagavad Gita

Bhagavad Gita 8:13

“Arjuna, meninggalkan badan dengan cara itu (sebagaimana dijelaskan dalam ayat sebelumnya), sambil mengulangi aksara Tunggal Om, Sabda Ilahi Hyang Tak-Terpunahkan, dengan segenap kesadarannya terpusatkan pada-Ku, niscayalah Hyang Teringgi tercapai dengan mudah.” Bhagavad Gita 8:13

Om adalah password tunggal; baik untuk memasuki alam benda, maupun keluar dari alam benda. Bahwasanya password ini dibuka bagi setiap orang – adalah merupakan kemurahan hati Gusti Pangeran. Ini adalah berkah-Nya. Ada password, tapi password ini tidak dirahasiakan – silakan memakainya! Siapa pun kita, dengan latar belakang tradisi apa pun – password ini tidak berkurang manfaatnya. Luar biasa!

Sekarang, tinggal keyakinan kita yang dibutuhkan. Karena, password ini mesti disertai keyakinan. Keyakinan adalah energi yang mengaktifkan password ini. Komputer-komputer pribadi sudah makin canggih, menggunakan cara-cara identifikasi dengan jari, wajah, suara, retina – tapi belum menggunakan pikiran, perasaan, apalagi niat!

Mungkin, pada suatu waktu nanti – komputer pun bisa diaktifkan dengan niat, dengan pikiran atau perasaan. ‘Aku mau pakai komputer’ – dan komputer pun mulai reload, start sendiri. Tanpa ucapan apa pun, hanya dengan niat saja. Mungkin di kemudian hari nanti, ini pun menjadi kenyataan.

Semesta sudah menggunakan teknologi ini sejak adanya planet kita. Bahkan, sebelum planet kita mulai mendingin dan menjadi layak untuk berbagai jenis kehidupan – password ini sudah berlaku.

OM... Kehidupan mayani atau supravirtual realita ini, adalah pengungkapan Om. Dari suara atau Sabda Ilahi inilah segalanya terjadi! Komputer Kolosal Keberadaan yang sudah terbuka oleh Om memiliki jumlah windows yang tak terhingga. Anda, saya – kita memiliki Window masing-masing. Setiap window memproses kehidupan kita sejak awal mulanya planet ini – bahkan ada yang sejak awal mula semesta. Banyak file masih terbuka, masih di-“kerja”-kan. Banyak yang sudah tertutup, tersimpan rapi.

Jika masih tetap mau berada di window, maka tidak perlu tergesa-gesa. Nanti, ketika Komputer Kolosal ini crash, atau ada bagian kecilnya yang sudah mesti istirahat — window kita akan tertutup sendiri dengan segala pekerjaan yang belum terselesaikan di-zip menjadi benih baru untuk masa-keberadaan berikutnya.

Tapi, jika kita berniat untuk segera menyelesaikan pekerjaan kita — maka,

JANGAN MENAMBAH FILE – Bukalah file lama, bersihkan, dan delete. Tidak perlu menambah beban pada jatah yang telah dialokasikan kepada kita. Demikian setelah jumlah file karma berkurang terus, pada suatu ketika kita sadar, “Wah selesai sudah!” Saat itu, Om plus niat, kehendak yang kuat, dan, bingo! Kita menyatu dengan-Nya. Window kita tertutup untuk selamanya. Sisa-sisa file terhapus dengan sendirinya. Tidak ada lagi hutang-piutang yang mesti diselesaikan. Beres semua.

Jadi, Om juga merupakan password untuk keluar dari window Keberadaan. Masuk-keluar dengan Om!

OM + NIAT YANG KUAT. Nah, untuk memunculkan niat yang kuat itu, kita mesti memiliki keyakinan yang luar biasa. Tanpa keyakinan tiada sesuatu yang dapat terjadi.

Saya pernah membaca bahwa saintis terkenal Newton pun memasang ikon Tapal Kuda (Horse Shoe) di atas pintu masuk rumahnya. Maka, seorang sahabat bertanya, “Kawan, kau seorang ilmuwan, sekaligus taat pada agama. Bukankah kau tidak percaya pada takhayul-takhayul seperti ini?”

Newton menjawab, “Memang saya tidak percaya — tapi seorang sahabat yang memberikan itu mengatakan bahwa tanpa kepercayaan pun tetap mujarab!”

Ha ha ha ha !!!

Barangkali saat Newton menjawab demikian, ia pun tidak sadar, tidak sepenuhnya sadar, bahwa apa yang dikatakannya itu sudah menunjukkan kepercayaannya, keyakinannya. Ia tidak percaya takhayul; tapi percaya pada apa yang dikatakan oleh temannya tentang sebuah takhayul! Luar biasa...

SEORANG ILMUWAN YANG MERASA DIRINYA SUDAH HEBAT, sudah bebas dari segala macam konsep; hanya percaya pada apa yang terbukti olehnya — masih tetap mesti berkarya di atas landasan keyakinan.

Keyakinan adalah energi.

Keyakinan memberi energi bagi kita untuk berkarya. Energi Newton datang dari keyakinannya pada landasan imannya yang kuat.

Pemikir modern Sartre tidak mau terjebak dalam sebuah konsep — setidaknya demikian yang dikatakannya. Ia mau bebas dari segala macam konsep tentang kemuliaan atau kebejatan manusia — lahir suci atau lahir dalam dosa. Lalu, ia berpandangan bahwa manusia adalah entitas yang mesti berkembang, mesti dibentuk, diimprovisasi. Ia belum final. Hidup ini adalah untuk membentuk diri sendiri.

Apakah Sartre — yang pendapatnya kita setuju itu — bebas dari landasan keyakinan? Tidak juga. Landasannya, boleh jadi beda dari landasan Socrates — mungkin — tapi tetap saja ia pun berlandasan.

PARA PEMIKIR LAIN BERKEYAKINAN bila manusia lahir dari dan dalam dosa. Maka, seumur hidup ia mesti berkarya, berupaya untuk membersihkan, menyucikan diri.

Ada pula kelompok pemikir yang menganggap manusia lahir sebagai makhluk yang mulia. Sepanjang usia, ia mesti menjaga, merawat, dan memelihara kemuliaannya. ‘

Sartre meyakini manusia lahir dengan membawa papan tulis yang masih kosong, tidak tertulis apa-apa. Maka, sepanjang usia ia mesti belajar untuk mengisi papan tulis itu dengan coretan-coretan indah sesuai dengan kesadarannya.

Lahir dalam dosa, lahir mulia, lahir polos — tiga-tiganya adalah konsep. Masing-masing pemikir memilih salah satu sebagai landasannya. Dan berpijak pada landasan itu, mereka membangun pemikiran mereka masing-masing.

Tapi, coba perhatikan —

INTINYA APA? Ketiga kelompok tersebut yakin bahwa “manusia mesti berkarya”. Hidup ini bukan untuk disia-siakan, atau duduk diam.

Berkaryalah! Entah untuk mencuci dosa, untuk mempertahankan kemuliaan, atau untuk mengembangkan kemuliaan, hasilnya sama saja.

Pandangan Krsna, sebab itu, adalah pandangan yang sangat holistik. Dari Socrates hingga Sartre – ia meliputi semuanya, dan merangkum seluruh karya mereka dalam beberapa ratus ayat, itu pun ribuan tahun sebelum mereka. Kita akan banyak mempelajari tentang hal ini dalam ayat-ayat berikutnya.

Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2014). *Bhagavad Gita*. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma)

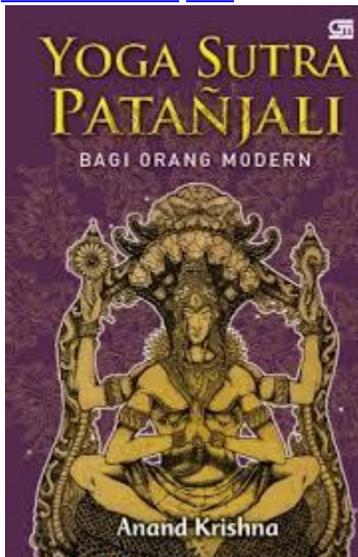
Link: <http://www.booksindonesia.com>

Link: <http://www.oneearthcollege.com/>



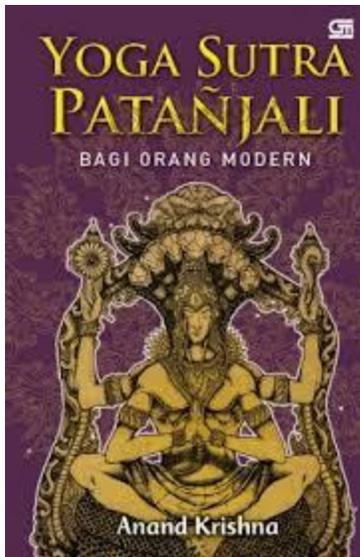


[anand krishna Om](#)



1 Comment Posted on [November 6, 2015](#) [Renungan Yoga Patanjali](#)

[Renungan #Yoga Patanjali: 3 Laku Utama, Mendisiplinkan Diri, Belajar Menemukan Diri Sejati dan Penyerahan Diri](#)



Cover Buku Yoga Patanjali

“Tapa, bertapa atau mendisiplinkan diri; Svadhyaya, mempelajari kitab-kitab suci, atau mempelajari Sifat Diri yang Sejati; dan Isvara Pranidhana, Penyerahan diri pada Isvara, Ilahi Hyang Menerangi Sanubari setiap makhluk—inilah Kriya Yoga, Yoga atau Disiplin dalam Laku atau Perbuatan.” II.1 dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Paramhansa Yogananda menggunakan istilah Kriya Yoga untuk latihan pernapasan tertentu. Boleh-boleh saja, sah-sah saja karena melatih diri juga merupakan kriya, laku, perbuatan. Asal, kita tidak lupa bahwa latihan saja tanpa memahami falsafah di baliknya, tanpa memahami tujuannya, pada suatu ketika akan menjadi mekanis—atau membosankan dan terlepas dengan sendiri.

SEBALIKNYA, MEMPELAJARI FILSAFAT SAJA—tanpa menerapkan dasar-dasar yang dipelajari itu dalam keseharian hidup—, membuat Jiwa kering, haus. Hidup kita menjadi sangat datar, hambar.

Yoga atau Disiplin ini adalah untuk dilakoni—di ‘kriya’kan. Tanpa laku, tiada manfaatnya. Dalam hal ini, Patanjali menjelaskan tiga laku utama:

TAPAH, BIASA DITERJEMAHKAN SEBAGAI ‘TAPA’ dalam konteks ‘bertapa’. betul, istilah ‘tapa’ dalam bahasa kita berasal dari tapah, namun pengertiannya bukanlah sekadar menjauhkan diri dari keramaian dunia, dan menyepi di hutan—lalu duduk manis bersila, memejamkan mata, dan tidak bergerak selama berjam-jam.

Jika kita bin melakukan hal itu, monggo, mangga...tidak ada salahnya juga. Asal tidak melakukan hal tersebut sebagai pelarian, untuk melarikan diri dari tanggung jawab. Tidak, itu bukan tapa lagi.

MAKNA HARFIAH KATA TAPAH adalah ‘Memanaskan’. Jadi ber-tapah adalah pemanasan-diri. Makna ini perlu selalu diingat.

Renungkan,

Tapah bukanlah tujuan. Tapah adalah Pemanasan-Diri, warming-up, Laku-Awal untuk mempersiapkan diri.

Sebab itu, para Sophy atau Sufi mewajibkan setiap pemula, setiap novice untuk menyepi selama 40 hari. Setelah masa tersebut berakhir, barulah mereka diberikan pelajaran, dipandu. Masa Sepi atau Pemanasan-Diri itu penting untuk menguatkan niat dan tekad para pemula. Jika tidak mampu, silakan meninggalkan padepokan.

Tradisi mistisisme Kristiani mengenal berbagai macam retreat. Dari yang singkat selama beberapa hari, hingga yang bersifat sepanjang usia, seperti yang dilakukan oleh para petapa Trappists.

Demikian, sesungguhnya Tapah dikenal dalam semua tradisi, semua ajaran Spiritual. Tujuannya pun sama, yaitu untuk pemanasan diri, untuk persiapan supaya seorang sadhaka, seorang seeker atau aspirant, seorang pelaku spiritual bisa ‘tahan banting’. Tanpa ‘pertahanan diri’ prima seperti itu, sadhana is simply not possible. Seseorang tak akan mampu melanjutkan disiplin diri hingga mencapai tujuan akhirnya, yaitu samadhi, pencerahan.

KEDUA, SVADHYAYA, yaitu mempelajari kitab-kitab suci atau Mempelajari Diri, mempelajari hakikat diri, mencari tahu ‘siapakah sesungguhnya aku?’

Svadyaya tidak bertujuan membuat kita menjadi kutu buku. Tidak. Mempelajari kitab pun bukan untuk memperoleh gelar Ahli Kitab. tapi semata-mata untuk mengenal-diri, untuk menemukan diri yang sejati.

Selama ini apa yang terjadi?

Setiap buku, setiap kitab yang kita baca mengisi mind atau gugusan pikiran dan perasaan dengan berbagai informasi tambahan. Itu saja. Dengan demikian, mind atau gugusan pikiran makin gemuk, makin tebal—dan barangkali makin lemah, makin sakit.

Orang gemuk bukanlah orang yang sehat.

Kegemukan bukanlah pertanda kesehatan. Demikian pula dengan mind. Mind yang tebal, gemuk, dan tampak kuat, justru sangat lemah. Ia sangat bergantung pada informasi-informasi yang diperolehnya dari luar. Mind sepeni itu menjadi intelektual, cendekiawan—dengan catatan “berdasarkan informasi luaran”. Mind yang gemuk, intelek yang terasa cemerlang, adalah sekadar “kesan” kesehatan. Bukan betul-betul sehat.

Svadhya tidak bertujuan menggemukkan mind atau intelek. Apa sebenarnya intelek itu? Intelek adalah mind plus, mind+. Itu saja. Mind tetaplah mind, cuma ditambah dengan berbagai informasi. Intelek bukanlah sesuatu yang luar biasa.

UNTUK MENJADI INTELEKTUAL, sekarang sangatlah mudah. Tinggal nongkrong di depan monitor komputer, berguru pada Romo Google dan menambah jumlah downloaded files. Baca files itu, sekali pun cukup, dan Anda siap untuk mendapatkan peringkat sebagai intelektual.

Untuk menjadi cendekiawan, adalah gelar yang dibutuhkan. Tidak ada syarat lain melebihi itu. Untuk memperoleh gelar, pengetahuan pinjaman dari buku, dari web, dari pihak ketiga mana pun sudah cukup. Tidak perlu meniti jalan ke dalam diri untuk mencari tahu “sesungguhnya aku siapa?”

Svadhya berarti mencari jawaban untuk hal-hal, pertanyaan-pertanyaan yang sangat esensial. “Dari manakah asalku? Dari sini, setelah masa kehidupan ini, aku ke mana? Untuk apa pula keberadaanku di dunia ini?”

Yoga menuntut agar kita tidak puas dengan jawaban-jawaban yang kita peroleh dari buku—buku apa pun juga. Kita mesti “tahu sendiri” jawaban-jawabannya. Bukan berdasarkan pengetahuan pinjaman atau pihak ketiga—seotentik apa pun, seterpercaya apa pun sumber itu. Tidak, Yoga tidak puas dengan jawaban-jawaban seperti itu.

Sutra—sutra, rumusan-rumusan dari Patanjali ini merupakan sarana untuk menggali-diri dan menemukan jawaban-jawaban tersebut dari dalam diri sendiri!

Patanjali tidak menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut. Tidak. Patanjali menunjukkan jalan, memberikan cara—beberapa cara, tinggal kita pilih mana yang lebih cocok untuk diri kita—kemudian kita mesti melakoni, mempraktikkan cara tersebut untuk menemukan jawaban.

TERAKHIR, KETIGA ISVARA PRANIDHANA, yaitu Penyerahan diri pada Isvara, Ia Hyang Menerangi Setiap Sanubari, Ia Hyang Bersemayam di dalam diri setiap makhluk.

Isvara tidak sama dengan Tuhan Hyang Berada di Lapisan Langit Tertinggi. Tidak sama dengan Tuhan Hyang Mahatinggi, Maha-abstrak, dan Mahajauh—sehingga, Tak Terjangkau.

Isvara adalah “Kesadaran tentang Ada-Nya Tuhan di dalam Diri kita sendiri”—di dalam diri saya dan diri Anda. Pranidhana atau Penyerahan Diri pada Isvara berarti Berserah Diri ada Diri-Sejati, Menyerahkan Ego dan segala Identitas-Diri palsu lainnya—mempersembhkannya di atas mezbah, di atas altar Jati Diri. Menyembelih kepala kehewanian di dalam diri kita sendiri, menyembelih hewan-ego di dalam diri dan mempersembhkannya di atas meja persembahan sebagai sesajian. –

Hewan-Ego di dalam diri kita laksana ular berkepala seribu, beranak-pinak. Dari keinginan dan kebiasaan-kebiasaan yang umumnya dianggap harmless—tidak berbahaya—hingga keserakahan,

kecemburuan. Kekerasan, dan lainnya. Semua itu tanpa kecuali mesti dipenggal, disembelih— dan dipersembahkan kepada Isvara Jati –Diri.

“INILAH KRIYA YOGA”—seperti telah kita sebut sebelumnya, Paramhansa Yogananda (baca juga Otobiografi Seorang Yogi yang diterjemahkan dan diulas oleh penulis — Ed.) memopulerkan salah satu latihan pernapasan, ditambah dengan beberapa mudra, beberapa sikap atau gerakan penunjang lain, dan menyebutnya Kriya Yoga. Bisa, karena Kriya berarti “karya”— sesuatu yang mesti dikerjakan, dilakukan, dilakoni. Dari pemahaman generik seperti itu betul...tidak salah. Namun, bukan latihan itu saja yang bisa disebut Kriya Yoga. Latihan apa saja bisa disebut Kriya Yoga.

Terlebih lagi jika kita memahami maksud Patanjali, Kriya Yoga tidak menyangkut latihan saja, tetapi menyangkut gaya hidup, sikap hidup, attitude. Ini penting. Segala macam latihan dimaksudkan untuk membawa perubahan dalam sikap hidup. Tanpa tujuan itu, apa guna latihan? Untuk apa?

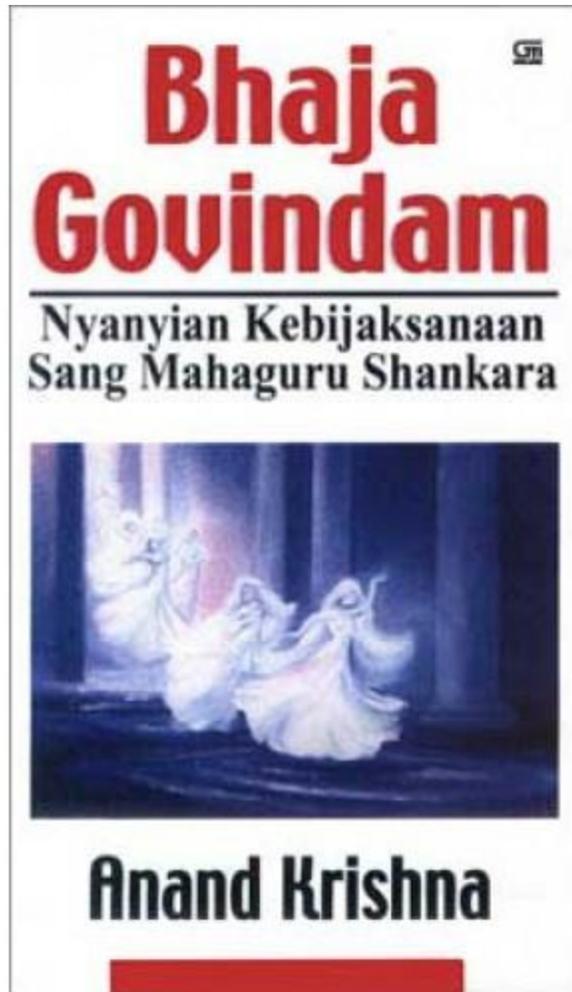
Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Link: <http://www.booksindonesia.com>

Link: <http://www.oneearthcollege.com/>



[anand krishna isvara svadhyaya tapah tiga laku utama](#)



[Leave a comment](#) Posted on [November 6, 2015](#) [Renungan Diri](#)

[Renungan Diri: Dekati Mereka yang Berbudi Luhur, Itulah Satu-Satunya Cara di Tiga Dunia](#)



Cover Buku Bhaja Govindam

“Sungguh bodoh bila kau memikirkan pasangan dan tabungan melulu. Ada yang sudah menentukan dan mengurusinya semua itu. Pernahkah kau berupaya untuk mengarungi Lautan Samsara? Dekati mereka yang berbudi luhur, itulah satu-satunya cara di tiga dunia.” Bhaja Govindam ayat 13

Bait ini mengakhiri sesi pertama Bhaja Govindam; bait terakhir gubahan Shankara “untuk sesi pertama”. Empatbelas bait berikutnya ditulis oleh para murid, kemudian empat bait terakhir ditulis lagi oleh Shankara.

Bait pertama biasa dinyanyikan bersama oleh Sang Guru dan para Murid. Bait Pembukaan ini juga selalu mengakhiri setiap dari 30 bait berikutnya:

Bhaja Govindam Bhaja Govindam, Govindam Bhaja Moora-Mate, Sampraapte Sannihite Kaale, Na Hi Na Hi Rakshati Dukrinya-karane.

Bersoraklah dengan gembira, sebut nama Govinda, bodoh! Pengetahuan lain yang kau kejar, tak akan membantumu saat ajal tiba.

Jangan lupa Shankara bukanlah seorang sastrawan atau cendekiawan. Ia tidak peduli dengan tatakrama penulisan. Ia lebih peduli pada kesadaran para muridnya. Oleh karena itu, pengulangan tidak menjadi soal bagi dirinya.

Bersoraklah dengan gembira, sebut nama Allah..... Apa yang kau kejar selama ini, apa yang kau timbun dalam gudang, tabunganmu, dan pasangan hidupmu, keluarga dan kerabat tak ada yang membantu saat maut datang menjemputmu.

“Sungguh bodoh bila kau memikirkan pasangan dan tabungan melulu. Ada yang sudah menentukan dan mengurus semua itu. Pernahkah kau berupaya untuk mengarungi Lautan Samsara? Dekati mereka yang berbudi luhur, itulah satu-satunya cara di tiga dunia.”

He vaatula, bodoh, goblok—apa yang kau pikirkan? Vaatula berarti teler, mabuk, kehilangan arah, dan mungkin sesat sesaat karena teler. Shankara tidak mencap kita sebagai manusia berdosa. Kita hanya mabuk; itu saja. Karena itu Shankara juga tidak menciptakan sosok penyelamat untuk membantu kita. Tidak perlu. Kita bisa membantu diri sendiri. Lepaskan botol arak di tangan.... sebentar lagi juga sadar kembali.

Sesatnya seorang vaatula bukanlah dosa yang harus ditebus di neraka. Tak ada hukuman tambahan bagi mereka yang sesat, karena ketersesatan itu sendiri sudah merupakan hukuman. Mereka yang sesat sudah hidup dalam neraka, mau dihukm apa lagi? Harus dikirim ke neraka yang mana lagi?

.....

Apa saja yang kita pikirkan sih? Uang, tabungan, nama, kedudukan, kerabat dan keluarga—itu sajakah yang kita pikirkan selama ini?

Oke, baik—asal sadar bahwa kita bukanlah “pengatur”. Kita bukan “penentu” takdir keluarga kita. Ada yang mengatur dan menentukan semua itu. Bagaimana dengan hidup kita sendiri? Pernahkah kita memikirkan hidup kita? Pernahkah kita berupaya memahami pola pengaturan Sang Maha Penentu? Jangan mengacaukan permainan hidup; ikuti pola main yang sudah ditentukan.

Suami menyeleweng, istri tidak perlu ikut menyeleweng. Kawan kerabat sudah tidak karuan, kita tidak usah ikutan. Penyelewengan adalah pola mereka, ketidakkaruan adalah aturan mereka—*lakukan apa yang harus anda lakukan dan biarkan mereka melakukan apa yang harus mereka lakukan*. Tapi... ada tapinya, bila kau tidak menyukai penyelewengan, ya jangan bergaul sama para penyeleweng. Kalau tidak suka korupsi, ya jangan bergaul sama para koruptor. Bila kau sudah sadar, bergaulah dengan mereka yang sadar, yang berbudi luhur. Bila kesadaranmu masih naik turun, berkat bantuan mereka pasti menjadi stabil. Apa yang kurang akan ditambahkan. Kalau sudah sadar akan kekurangan diri, apa guna bergaul dengan mereka yang kekurangan pula?

Seorang meditator harus membenahi diri, membenahi hidupnya. Dan, pergaulan dengan mereka yang hidupnya sudah terbenahi sangat membantu:

“Dekati mereka yang berbudi luhur, itulah satu-satunya cara di tiga dunia.”

Yang dimaksud dengan tiga dunia bukanlah bumi dan langit dan alam di antara keduanya, tetapi tiga “masa” dan tiga “alam kesadaran”. Masa lalu, masa kini dan masa depan—begitulah dulu, begitu pula sekarang, dan akan tetap begitu di kemudian hari.... Hanya mereka yang berbudi luhur dapat membantumu. Untuk menjinakkan pikiranmu, yang masih liar, menenangkan jiwamu yang masih gelisah, sekaligus mempertahankan kesadaran ruhanimu yang selama ini

naik-turun melulu, dekatilah mereka yang berbudi luhur. Hanya mereka, hanyalah mereka yang dapat membantumu.

Good company sajjanasanga atau “pergaulan dengan mereka yang berbudi luhur”, ibarat naukaa, kapal yang dapat dijadikan wahana untuk mengarungi lautan samsara, lautan kelahiran dan kematian yang maha luas.

Memang ada juga yang berusaha mengarungi lautan samsara tanpa naukaa, tanpa sarana kapal. Mereka bekerja sendiri, berenang sendiri. Lakukan hal itu bila anda cukup pede, cukup percaya diri. jadikan diri anda sebuah kapal untuk mengarungi lautan samsara—no problem... tetapi jangan mengkritik mereka yang lebih suka menggunakan kapal umum, kapal pesiar atau sebagainya. Mau naik kapal atau perahu, atau berenang... tak masalah. Mereka tidak saja berkeinginan untuk mengarungi lautan samsara, tetapi juga keinginan untuk menikmati perjalanan ke tepi seberang. Biarlah mereka menikmati perjalanan mereka.

Sedikit peringatan bagi mereka yang merasa sudah menjadi naukaa atau kapal antarjemput. Terlebih dahulu lakukan uji-coba, are you seaworthy? Kapal sih kapal... layakkah kita untuk turun ke dalam air? Sebelum melayani antar-jemput untuk umum, antarlah terlebih dahulu dirimu ke seberang sana... balik ke seberang sini... ulangi beberapa kali... bila “kapal kesadaran”-mu sudah lulus ujian dan ternyata masih “layak” untuk berlayar, by all means, layanilah orang lain. Bila kesadaranmu sendiri masih belum terbukti tahan banting, benahi dulu dirimu. Persis seperti safety regulation di dalam pesawat terbang: Bila oksigen di dalam ruang pesawat berkurang, masker oksigen di atas tempat duduk anda akan jatuh sendiri. Jadi “bantulah diri anda sendiri sebelum membantu orang lain.” Bila anda sendiri sudah kekurangan oksigen dan susah bernapas, bagaimana bisa membantu orang lain?

Seorang naukaa juga tidak perlu memasang iklan dan mempromosikan diri, “Wahai manusia-manusia yang takut tenggelam dalam lautan samsara, manfaatkan layanan kapal kesadaranku untuk mengarungi lautan samsara!” Mereka yang membutuhkan pelayananmu akan mencarimu sendiri. Dalam perjalanan bila kau melihat seorang perenang sudah kehabisan tenaga, jangan pula bersikap sinis terhadapnya, “Rasain lu, ngos-ngosan kan! Coba dari dulu memanfaatkan pelayananku. sudah sampai juga ke seberang sana.”

Bila kau masih angkuh dan merasa “lebih hebat daripada orang lain” karena sudah menjadi naukaa, ketahuilah bahwa kau sedang mengalami ilusi. Kau ge-er, belum apa-apa sudah basah sendiri. Seorang naukaa haruslah shallow—kosong di dalamnya. Kekosongan itulah yang membuatnya menjadi naukaa. Ia berbobot sekaligus kosong. Bobotnya “bobot rohani”, yang membuatnya “kosong ego”.

Good company atau satsang tidak berarti sekadar “mendekati seorang naukaa”, tetapi menggunakan jasanya, menerima pelayanannya dan “menaikinya”. Pergaulan anda sudah “sat”, sudah benar atau belum, naukaa yang anda naiki sudah betul atau belum, haruslah teruji oleh “rasa” anda sendiri. Pergaulan dengan mereka yang berjiwa besar, mereka yang berbudi luhur tak akan membebani jiwa anda. Malah akan meringankannya, membebaskannya dari segala macam beban. Bila hubungan anda dengan seseorang malah membebani jiwa anda, ketahuilah bahwa orang itu belum layak menjadi naukaa.

Atau, bisa jadi ia memang seorang naukaa, hanya saja anda belum menaikinya. Mungkin juga anda sudah menaikinya, tapi lupa menurunkan buntelan di atas kepala.

(Krishna, Anand. (2004). *Bhaja Govindam Nyanyian Kebijakan Sang Mahaguru Shankara*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Link: <http://www.booksindonesia.com>

Link: <http://www.oneearthcollege.com/>



[anand krishna pergaulan](#)
[Gita Kehidupan Sepasang Pejalan](#)
[Blog at WordPress.com.](#)

- [Follow](#)
-